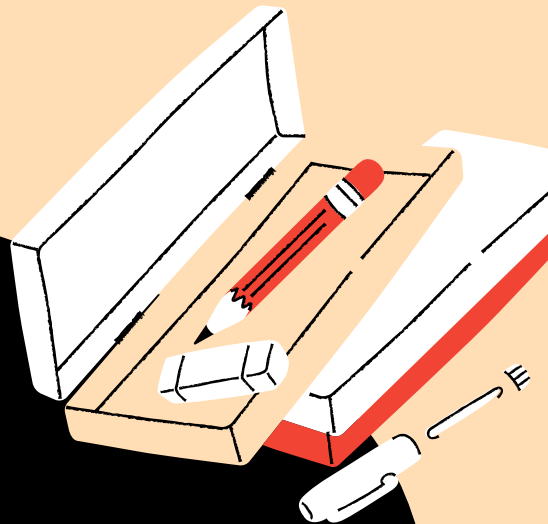


تکنیک پومودورو

تمرکز بیشتر،
استرس کمتر،
نتیجه بهتر



هدف مشخصی برای
مطالعه پیدا کن



تایمر رو روی ۲۵ دقیقه
تنظیم کن



۲۵ دقیقه مطالعه متمرکز
بدون حواس پرتی



۵ دقیقه
استراحت کن



این روند ۴ بار تکرار شود
سپس ۳۰ دقیقه استراحت
طولانی